

你有路怒症? 这不是病, 但也得“治”

专家提醒: 不用过多担心、放轻松、平常心、给情绪“降温减压”

“路怒症”不是病, 不用过多担心

车友们在讨论路怒症时, 提到最多的就是, 路怒症是心态不好造成的。诚然, 人自身的心理素质对于路怒症的形成起了关键作用。

对于“路怒症”有人认为不是大事, 不必在意; 有人不同意, 认为这样会造成交通安全, 有危害。他们认为车主在“路怒症”的左右下, 可能出现不遵守交规、敌视其他车辆的驾驶行为, 将严重恶化道路交通状况, 并且在压抑、烦躁的情绪控制下, 可能出现感觉和知觉被封闭的情况, 如只看前不看后, 听不见其他车辆鸣笛, 将刹车错踩成油门等, 也会造成很大的交通事故隐患。此外, 带有不良情绪驾车还会引发生理疾病, 有研究表明, 出租车司机患高血压的风险是一般人的两倍。

当路怒症已经出现, 作为驾驶员, 我们究竟该怎么面对它? 本报记者采访了合肥第四人民医院精神科副主任医师钟慧, 听她谈谈如何“治”好路怒症, 如何让行车安全多一份保障。

田林峰 记者 董方



路怒症首先不是病。第四人民医院精神科副主任医师钟慧认为, “一般情况下人只要不遇到烦心事是不会轻易发怒, 如果发怒是病, 就不会只在开车的时候有了。”在钟慧看来, 路怒症是一种发怒的表现。她进一步解释, 不要把“路怒症”看得那么重, 人都会有不顺心的时候, 大家只

要能把自己的心态调整好, 开车就算遇到什么烦心事, 自己也可以调整好。正所谓, “退一步海阔天空”, 保持一颗平常心。

钟慧举例说, 一般老司机这样的情况比较少, 新司机刚上路的一段时间内“路怒症”会比较明显。“这就是心态问题, 老司机开车时间长, 已经能够适应那

样的环境, 在没有特殊的情况下, 一般路上的小事情他们都能调节好自己的心态, 不会轻易动怒。”她解释道, “新手开车少, 年轻人比较多, 突然的环境转变他们一时间调节不过来, 就会觉得难以接受。”钟医生劝戒大家不要过多把“路怒症”放在心上, 调整好心态就好。

放轻松 给“路怒”降降温

由于在开车时驾驶员的精神需要处于高度紧张、集中的状态, 驾驶的疲劳感会慢慢从生理上转到心理上, 这也是为什么驾驶员的心理更容易受到刺激的原因。所以驾驶员要从心理上自我放松, 多转移注意力, 多缓解压力。可以试着在路上听听舒缓、轻快的音乐, 或者是听

听广播里的相声、笑话之类的。

“放轻松, 保持良好的心态, 在哪里都可以。”钟慧说, 对于“路怒症”的表现, 钟慧给出了自己的建议。

她认为良好的心态是一切烦心事的良药, 开车当中遇到的不顺心, 也属于生活当中的一部分, 不必刻意去对

待。她建议经常开车的人, 可以在自己的车内放点音乐, 缓解一下开车紧绷的神经, 或者找人陪自己, 尽量不要一个人驾驶, 有人说说话就不会感到无聊。此外, 良好的作息时间是基本保证, 疲劳驾驶的人不仅脾气大, 本身也容易发生交通事故。

慢一点 做好自我调节

一些心理专家也认为, 在目前驾驶员人员素质与公共交通等外界因素无法有效改变的情况下, 防止“路怒症”最切实的做法是做好自我调节, 让心情“慢下来”。

如: 开车时驾驶员一旦觉得心烦气躁, 可以开窗让新鲜空气进入车厢, 多几次深呼吸, 保持头脑的清醒; 试着与前行车辆保持一定车距, 减少发生交通意外的几率; 有心事的时候可以打个电话给好朋友倾诉一下, 心情舒畅后再上

路; 车上放一张家人幸福的小照片, 不开心的时候看一看等等。

此外, 在饮食上也可以多注意调理, 长期吃清淡饮食, 性情会比较温和, 同时, 少吃油炸和甜腻的食物, 多喝凉水都是防止“路怒症”的好方法。

中山大学心理学系教授高定国甚至研究出, 开车路上嚼口香糖的时间越长, 心理上的积极因素就会越多, 开车违规的次数就会越少。

“城市的快节奏正以生产力的名义

加速着我们的生命, 理想中随遇而安、恬淡自然的慢生活已经越来越远。要想治疗“路怒症”这种现代病, 当务之急, 就要把生活节奏慢下来, 优雅的慢行。”这是一位网友的话。正如钟慧所说, 保持良好的心态才是一切烦心事的良药。

不过, 顺畅的道路交通与和谐的人际关系对我们的“路怒症”也会有不小的降温作用, 对“路怒症”的治愈需要“内功”自修和“外功”的更好结合。

上海大众汽车
SHANGHAI VOLKSWAGEN

www.svw-volkswagen.com

青海省 安徽省 河北省 江苏省 浙江省 湖南省 辽宁省 山东省 福建省 海南省 陕西省 四川省 黑龙江省 吉林省 湖北省 贵州省 广东省 河南省 广西省 甘肃省

走到哪, 都省心
0利率, 低油耗, 全新桑塔纳省钱更省心!

心中无重负, 才能轻松上路。全新桑塔纳搭载EA211全铝环保发动机, 有效降低油耗。即日起购车, 立享**优惠礼包二选一**: 首付30%尊享一年零利率, 首付40%尊享两年零利率; 任意品牌车型置换全新桑塔纳, 可获最高5000元现金好礼。更有三重非凡礼遇, 伴您走过清凉一夏!

■时尚礼: 购车即赠iPad mini ■贴心礼: 价值4000元原装附件大礼包 ■关爱礼: 价值2000元售后保养礼包

全新桑塔纳让您省油、省钱更省心, 畅享无忧旅程!



New Santana 全新桑塔纳
拥有桑塔纳 走遍天下都不怕

客户服务热线: 400-820-1111

安徽恒信众和汽车销售服务有限公司 (上海大众蒙城北路店)

地址: 蒙城北路与北二环交口向北1公里 销售热线: 0551-65536000 服务热线: 0551-65558399(24H) 二手车置换专线: 18005696309



Das Auto.